

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

28.01.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	<u>Яйцо варёное</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>54-60</u>
	<u>Плов из булгура с курицей</u>	<u>160</u>	<u>15,8</u>	<u>7</u>	<u>31</u>	<u>249,8</u>	<u>54-15м</u>
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>200</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>	<u>19,8</u>	<u>81</u>	<u>54-1хн</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3</u>	<u>0,3</u>	<u>19,7</u>	<u>93,8</u>	<u>Пром.</u>
	<u>яблоко</u>	<u>100</u>	<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>44,4</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>540</u>	<u>24,5</u>	<u>11,7</u>	<u>80,6</u>	<u>525,6</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(яблоко)</u>	<u>100</u>	<u>0,6</u>	<u>0,6</u>	<u>14,7</u>	<u>37,8</u>	<u>Пром.</u>
Итого за второй завтрак		<u>100</u>	<u>0,6</u>	<u>0,6</u>	<u>14,7</u>	<u>37,8</u>	
Обед	-						

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	<u>Яйцо варёное</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>54-60</u>
	<u>Плов из булгура с курицей</u>	<u>200</u>	<u>19,7</u>	<u>8,7</u>	<u>38,8</u>	<u>312,3</u>	<u>54-15м</u>
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>200</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>	<u>19,8</u>	<u>81</u>	<u>54-1хн</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3</u>	<u>0,3</u>	<u>19,7</u>	<u>93,8</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Апельсин</u>	<u>200</u>	<u>1,8</u>	<u>0,4</u>	<u>16,2</u>	<u>75,6</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>680</u>	<u>29,8</u>	<u>13,4</u>	<u>94,8</u>	<u>619,3</u>	
Второй завтрак							
	<u>Фрукты(апельсин)</u>	<u>100</u>	<u>0,6</u>	<u>0,6</u>	<u>14,7</u>	<u>37,8</u>	<u>Пром.</u>
Итого за второй завтрак		<u>100</u>	<u>0,6</u>	<u>0,6</u>	<u>14,7</u>	<u>37,8</u>	
Обед	-						